

Effektive Übungen bei Sehnenbeschwerden

Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten die für Sie geeignete Übung ankreuzen und trainieren Sie möglichst **2- bis 3-mal täglich**. Absolvieren Sie die **Halteübungen (Stufe 1)** in **fünf Sätzen à 30–60 Sekunden** mit **jeweils 2 Minuten Pause**. Um nicht einseitig zu trainieren, können Sie in der Pause die Übung auf der anderen Seite durchführen, selbst wenn Sie auf dieser keine Beschwerden haben. Nutzen Sie, wenn möglich, bei den Halteübungen ein Metronom, das es zum Beispiel als kostenlose App gibt. Stellen Sie den Ton so ein, dass Sie ihn gut hören.

Um zu beurteilen, ob die Belastung für Sie passend war, ist es wichtig, dass Sie Ihre Schmerzen genau beobachten. Am Morgen nach den Übungen sollten die Schmerzen an der betroffenen Sehne nicht stärker sein als

am Morgen zuvor. Sollte dies der Fall sein, ist die Übung zu intensiv. Führen Sie dann bitte die Übung beidbeinig durch oder reduzieren Sie die Anzahl der Serien.

Sofern Sie über die kommenden ein bis zwei Wochen eine Verbesserung oder keine Verschlechterung der Symptome erfahren, können Sie zur nächsten Stufe übergehen. Nun machen Sie die beschriebene Übung nicht mehr als Halteübung, sondern als Bewegungsübung. Absolvieren Sie die **Bewegungsübung (Stufe 2)** in einem langsamen Tempo in **3 Sätzen à 10–15 Wiederholungen** mit **jeweils 3–5 Minuten Pause**. Diese Übung absolvieren Sie nun nur noch **3-mal wöchentlich** mit **mindestens einem Ruhetag** dazwischen.

Tendinopathie der Hamstrings

(Sehnen der Muskeln des hinteren Oberschenkels)

Stufe 1 und 2: Brücke

Sie können diese Übung beidbeinig oder einbeinig durchführen. Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Fersen auf einem leicht erhöhten Möbelstück ab. Ihre Knie- und Hüftgelenke sind dabei leicht angewinkelt (☞ ABB. A). Heben Sie nun Ihr Becken ab und halten Sie diese Position.

Für Stufe 2 absolvieren Sie die oben genannte Übung dynamisch und kehren immer wieder in die Ausgangsstellung zurück. Als Steigerung können Sie die Übung einbeinig durchführen (☞ ABB. B). Achten Sie darauf, dass Ihr Becken stabil bleibt und nicht rotiert.

Stufe 2: Standwaage

Stellen Sie sich mit Händen vor der Brust auf Ihr betroffenes Bein (☞ ABB. C). Nun gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne, während das freie Bein ausgestreckt nach hinten geht. Die Arme werden während der Übung langsam nach vorne ausgestreckt. Gehen Sie so weit, bis Sie einen Zug in der hinteren Oberschenkelmuskulatur und/oder an der schmerzhaften Stelle Ihres Sitzbeinhöckers wahrnehmen (☞ ABB. D). Führen Sie die Übung wie oben beschrieben in langsamem Tempo durch.



Tendinopathie der Glutäen

(Sehnen der Beinabspreizer am Gesäß)

Stufe 1: Standfest

Stellen Sie sich mit dem betroffenen Bein leicht erhöht mit gestrecktem Knie z. B. auf ein großes, dickes Buch oder eine Treppenstufe und halten Sie sich nur leicht fest, um die Balance nicht zu verlieren (☞ ABB. E). Optional können Sie ein Gewicht nutzen, um die Intensität der Übung zu erhöhen (☞ ABB. F). Führen Sie die Übung wie oben beschrieben als Halteübung durch.

Stufe 2: Beckenheber

Für Stufe 2 heben Sie die Beckenseite des freischwingenden Beins nur über die Kraft Ihrer Hüftmuskulatur des Standbeins an (☞ ABB. G). Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Oberkörper gerade bleibt und das Anheben des Beckens nur über die Hüfte geschieht. Danach senken Sie das Bein Richtung Boden ab. Ein Spiegel ist bei dieser Übung sehr hilfreich. Zur Steigerung eignet sich auch hier ein Gewicht oder eine gefüllte Wasserflasche (☞ ABB. H). Führen Sie die Übung wie oben beschrieben in langsamem Tempo durch.

